

令和 3年 4月 4日 ~ 令和 3年 4月10日 【常食】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
4月 4日(日)	黒糖ロールパン マーガリン ジャーマンポテト パンプキンスープ 牛乳 kcal : 1649.33 水分 : 698.93 蛋白質 : 62.31 脂質 : 41.96 炭水化物 : 250.44 食塩相当 : 8.29	御飯 タラの甘酢あん レンコンと竹輪の炒め煮 チンゲン菜の磯和え 味噌汁(豆腐・長葱) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 鶏肉のくわ焼 さつま芋の甘煮 キャベツのサラダ 味噌汁(麩) 	チーズ蒸しケーキ 
4月 5日(月)	御飯 納豆 プロコリソーテ 味噌汁(杓苳草・玉葱) ジョア kcal : 1600.10 水分 : 681.68 蛋白質 : 61.90 脂質 : 41.35 炭水化物 : 236.88 食塩相当 : 8.35	御飯 豚肉の生姜焼 きんぴらごぼう 春菊の白和え 味噌汁(麩) フルーツ・和梨缶 	御飯 サケの塩焼 冬瓜の薄くず煮 菜の花の和風和え すまし汁(ワケ・万葱) 	フォテ 
4月 6日(火)	御飯 チンポールの煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 乳酸菌飲料 kcal : 1611.69 水分 : 639.49 蛋白質 : 57.11 脂質 : 41.33 炭水化物 : 243.72 食塩相当 : 8.66	焼そば 小松菜の和え物 中華スープ(カボ・コ) フルーツ・パン缶 	御飯 豆腐の肉味噌かけ 白菜のトマト煮 レンコンのサラダ すまし汁(ハバ・万葱) 	クリームパン 
4月 7日(水)	御飯 目玉焼 杓苳草とハムの和風サラダ 味付けのり 味噌汁(花麩・アサキ) 牛乳 kcal : 1574.58 水分 : 705.99 蛋白質 : 57.76 脂質 : 29.62 炭水化物 : 264.30 食塩相当 : 8.70	御飯 鶏肉の塩麹焼 じゃが芋の甘辛煮 茄子のおろし和え 味噌汁(白菜) フルーツ・パン缶 	御飯 赤魚と切昆布の煮付け 南瓜の甘煮 カリフラワーのサラダ すまし汁(トロコング) 	おしるこ 
4月 8日(木)	御飯 角あげの煮物 畑菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(カ・葉) ヨーグルト kcal : 1601.84 水分 : 622.94 蛋白質 : 61.80 脂質 : 44.81 炭水化物 : 229.41 食塩相当 : 8.16	桜御飯 鰯と季節野菜の焼き浸し ふきの炒め物 プロコリの菜種和え 赤だし(豆腐・柿) フルーツ・オレンジ 	御飯 豚肉のマスタードソーテ マカロニソーテ そら豆のサラダ コツメスープ(キャベツ) 	ロールケーキ 
4月 9日(金)	御飯 温泉卵 水菜のサラダ 味付けのり 味噌汁(麩) ジョア kcal : 1599.33 水分 : 604.65 蛋白質 : 57.19 脂質 : 34.18 炭水化物 : 257.35 食塩相当 : 8.09	御飯 チンカツ 卵の花の煮物 漬物 コツメスープ フルーツ・黄桃缶 	御飯 カレイの煮付け レンコンの煮物 大根サラダ 味噌汁(コ・玉葱) 	まんじゅう 
4月10日(土)	食パン ジャム 野菜炒め インゲンのレンコンサラダ おにぎり 牛乳 kcal : 1638.01 水分 : 822.98 蛋白質 : 61.25 脂質 : 42.78 炭水化物 : 245.82 食塩相当 : 8.65	御飯 豚肉のしぐれ煮 なすの煮物 パンプキンサラダ すまし汁(水菜・人参) フルーツ・フルーツカクテル缶 	御飯 タラの梅肉焼 里芋の煮物 春菊のサラダ 味噌汁(油揚げ・杓苳草) 	カフェオレ 

【メニウの食材】

みつば 旬は3~4月。にんじんやパセリなど同じセリ科の植物で、数少ない日本原産の野菜です。

βカロテンの他、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルが豊富で、ビタミンC、E、Kなどのビタミン類も含んでおります。



令和 3年 4月11日 ~ 令和 3年 4月17日

【常食】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
4月11日(日)	御飯 ハンパンの煮物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) シヨア kcal : 1642.32 水分 : 586.26 蛋白質 : 59.89 脂質 : 42.93 炭水化物 : 244.09 食塩相当 : 8.18	御飯 サバの照焼 冬瓜の薄くず煮 ほうれん草の白和え すまし汁(花麴) フルーツ・マンゴージュ kcal : 563.44 水分 : 215.29 蛋白質 : 18.60 脂質 : 18.68 炭水化物 : 76.11 食塩相当 : 2.38	御飯 豚肉のはちみつ照焼 切干大根の煮物 カリフラワーのサラダ すまし汁(蒲鉾・万葱) kcal : 540.18 水分 : 143.43 蛋白質 : 21.84 脂質 : 15.49 炭水化物 : 73.98 食塩相当 : 3.06	ビーナッツパン kcal : 135.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.78 脂質 : 5.67 炭水化物 : 17.22 食塩相当 : 0.00
4月12日(月)	御飯 車麴の煮物 キャベツのサラダ 味噌汁(菜の花) 牛乳 kcal : 1614.50 水分 : 579.58 蛋白質 : 60.49 脂質 : 36.80 炭水化物 : 252.23 食塩相当 : 8.33	御飯 鶏肉のオーロロス焼 カニシューマイ 小松菜のお浸し 中華スープ(カマボコ) フルーツ・黄桃缶 kcal : 607.14 水分 : 180.80 蛋白質 : 23.38 脂質 : 19.10 炭水化物 : 81.71 食塩相当 : 3.09	御飯 赤魚の煮付け ひじきの煮物 サツマサラダ すまし汁(ワケ・万葱) kcal : 467.26 水分 : 120.29 蛋白質 : 19.05 脂質 : 7.83 炭水化物 : 77.45 食塩相当 : 2.87	まんじゅう kcal : 113.09 水分 : 14.45 蛋白質 : 2.28 脂質 : 0.00 炭水化物 : 26.02 食塩相当 : 0.00
4月13日(火)	御飯 肉団子の薄くず煮 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(かぶ) ヨーグルト kcal : 1644.24 水分 : 649.82 蛋白質 : 57.57 脂質 : 38.94 炭水化物 : 259.07 食塩相当 : 7.90	御飯 コロッケ 五目煮豆 チンゲン菜の和え物 カリフラワーのスープ フルーツ・パイ kcal : 525.92 水分 : 212.87 蛋白質 : 15.96 脂質 : 11.63 炭水化物 : 88.36 食塩相当 : 2.25	御飯 干草焼卵 ふきの煮物 畑菜のビーナッツ和え 味噌汁(麴) kcal : 537.05 水分 : 211.47 蛋白質 : 21.78 脂質 : 15.73 炭水化物 : 72.93 食塩相当 : 2.87	チョコバナナ kcal : 101.15 水分 : 36.88 蛋白質 : 2.75 脂質 : 3.88 炭水化物 : 13.85 食塩相当 : 0.10
4月14日(水)	食パン ジャム チンボールのキャップ煮 ほうれん草のサラダ コンボータージュ シヨア kcal : 1588.53 水分 : 687.96 蛋白質 : 62.17 脂質 : 34.94 炭水化物 : 253.20 食塩相当 : 8.87	御飯 豚肉の葱塩焼 山菜の炒り煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁(麴) フルーツ・白桃缶 kcal : 505.22 水分 : 219.84 蛋白質 : 18.49 脂質 : 10.31 炭水化物 : 82.06 食塩相当 : 2.91	御飯 カレイのチーズ焼 きのこのソテー オニオンサラダ コンソメスープ(白菜) kcal : 429.45 水分 : 191.39 蛋白質 : 21.10 脂質 : 8.64 炭水化物 : 65.14 食塩相当 : 2.46	あん巻き kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.17 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.07
4月15日(木)	御飯 オムレツ 大根の梅ドレサラダ 味噌汁(花麴・アサツキ) ヨーグルト kcal : 1582.70 水分 : 740.84 蛋白質 : 60.99 脂質 : 36.99 炭水化物 : 244.27 食塩相当 : 8.65	にゅうめん 納豆の炒め物 ごぼうサラダ フルーツ・バナナ kcal : 572.79 水分 : 327.12 蛋白質 : 27.39 脂質 : 15.78 炭水化物 : 79.36 食塩相当 : 3.74	御飯 海鮮五目炒め モヤシとビーマンのソテー かぶのサラダ 中華スープ(豆腐) kcal : 453.07 水分 : 221.16 蛋白質 : 19.00 脂質 : 11.22 炭水化物 : 65.36 食塩相当 : 2.41	イチゴスペシャル kcal : 106.64 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.52 脂質 : 3.78 炭水化物 : 16.82 食塩相当 : 0.09
4月16日(金)	御飯 高野豆腐の煮物 ホトササダ ふりかけ 味噌汁(大根・葉大根) 牛乳 kcal : 1558.12 水分 : 697.67 蛋白質 : 62.89 脂質 : 34.50 炭水化物 : 240.25 食塩相当 : 8.77	御飯 タラのムニエル・バター醤油 カリフラワー・ソテー 海藻サラダ 水菜スープ フルーツ・和梨缶 kcal : 492.94 水分 : 220.82 蛋白質 : 23.13 脂質 : 9.06 炭水化物 : 77.24 食塩相当 : 2.87	御飯 青椒肉絲(豚) レンコンの炒め煮 白菜ときの甘酢和え すまし汁(玉麴・万葱) kcal : 492.60 水分 : 209.55 蛋白質 : 21.04 脂質 : 10.63 炭水化物 : 74.31 食塩相当 : 3.09	わらび餅 kcal : 46.82 水分 : 1.78 蛋白質 : 1.14 脂質 : 0.77 炭水化物 : 9.57 食塩相当 : 0.04
4月17日(土)	ロールパン ジャム 玉子ロール・ミートソースかけ オニオンスープ 牛乳 kcal : 1603.46 水分 : 710.53 蛋白質 : 61.66 脂質 : 49.73 炭水化物 : 221.87 食塩相当 : 8.55	御飯 サワラの胡麻味噌焼(サワ) 筍の煮物 畑菜のくるみ和え すまし汁(トロコブ・万葱) フルーツ・ミカン缶 kcal : 489.58 水分 : 218.04 蛋白質 : 20.35 脂質 : 10.53 炭水化物 : 75.45 食塩相当 : 2.47	御飯 鶏肉の梅醤油焼 ぜんまいの炒り煮 ササダ 味噌汁(玉葱・ササ) kcal : 483.09 水分 : 181.23 蛋白質 : 20.09 脂質 : 13.32 炭水化物 : 68.38 食塩相当 : 3.14	バームクーヘン kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.95 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.95 食塩相当 : 0.22

【M】旬の食材

みつば 旬は3~4月。にんじんやパセリなどと同じセリ科の植物で、数少ない日本原産の野菜です。

βカロテンの他、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルが豊富で、ビタミンC、E、Kなどのビタミン類も含んでおります。

令和 3年 4月18日 ~ 令和 3年 4月24日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月18日(日)	御飯 かんづめの煮物 杓苳草のお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩・長葱) ヨーグルト kcal : 1579.45 水分 : 572.14 蛋白質 : 61.20 脂質 : 27.58 炭水化物 : 267.08 食塩相当 : 8.48	御飯 鶏とかぶの煮物 ｽｯｸﾞﾝﾄﾞの炒め 小松菜のﾗｸﾞ 味噌汁(冬瓜・万能葱) ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞｰ缶 kcal : 490.31 水分 : 274.60 蛋白質 : 20.00 脂質 : 6.76 炭水化物 : 85.42 食塩相当 : 2.80	御飯 赤魚の粕漬焼 切昆布の煮物 うぐいす煮豆 すまし汁(ﾊﾝﾊﾞﾝ・万葱) kcal : 482.01 水分 : 111.94 蛋白質 : 22.24 脂質 : 5.37 炭水化物 : 85.59 食塩相当 : 3.02	ワッフル kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.90 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.14
4月19日(月)	御飯 厚焼卵 菜の花のﾗｸﾞ 味付けのり 味噌汁(麩・ｷﾞ) 牛乳 kcal : 1592.25 水分 : 740.41 蛋白質 : 61.57 脂質 : 39.53 炭水化物 : 240.24 食塩相当 : 8.08	ｽﾊﾞﾞﾞﾞｰﾏｰﾏｰﾄﾞｰｽ 大根ﾗｸﾞ ｺﾝｽｰﾌﾞ (ｷﾞﾊﾞﾝ) ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ kcal : 579.12 水分 : 224.59 蛋白質 : 20.81 脂質 : 14.92 炭水化物 : 86.56 食塩相当 : 2.68	御飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰ風ｷﾝ 冬瓜のｶﾞﾝｶ なすの胡麻和え 味噌汁(白菜) kcal : 444.42 水分 : 192.68 蛋白質 : 18.86 脂質 : 9.00 炭水化物 : 69.80 食塩相当 : 3.00	豆乳葛餅 kcal : 55.30 水分 : 28.90 蛋白質 : 2.50 脂質 : 1.67 炭水化物 : 8.16 食塩相当 : 0.02
4月20日(火)	御飯 さつま揚げの煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(ﾆｰ・玉葱) 乳酸菌飲料 kcal : 1589.27 水分 : 603.94 蛋白質 : 58.04 脂質 : 28.73 炭水化物 : 266.06 食塩相当 : 8.69	筍とふきの炊き込みご飯 ﾀﾗの西京焼 京風かき揚げ 湯葉和え 漬物 抹茶水ようかん kcal : 594.39 水分 : 205.07 蛋白質 : 24.32 脂質 : 7.76 炭水化物 : 103.70 食塩相当 : 3.56	御飯 肉野菜炒め 小松菜の煮浸し かぶのﾗｸﾞ すまし汁(玉麩・万葱) kcal : 484.95 水分 : 210.71 蛋白質 : 18.12 脂質 : 12.39 炭水化物 : 66.66 食塩相当 : 2.17	ロールケーキ kcal : 109.18 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.72 脂質 : 4.53 炭水化物 : 15.58 食塩相当 : 0.11
4月21日(水)	食ﾊﾝ ｼﾞﾔﾑ 野菜炒め 玉子ﾗｸﾞ ﾎﾝｽｰﾌﾞ 牛乳 kcal : 1613.46 水分 : 739.35 蛋白質 : 62.53 脂質 : 42.30 炭水化物 : 240.92 食塩相当 : 8.92	御飯 鯉のきのこあんかけ 杓苳草のﾗｸﾞ 春雨ﾗｸﾞ 味噌汁(南瓜・玉葱) ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞｲﾝ缶 kcal : 515.33 水分 : 217.56 蛋白質 : 22.96 脂質 : 8.97 炭水化物 : 83.39 食塩相当 : 3.21	御飯 鶏肉の一味焼 里芋の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和風和え すまし汁(冬瓜) kcal : 455.38 水分 : 178.04 蛋白質 : 17.88 脂質 : 9.66 炭水化物 : 71.19 食塩相当 : 2.47	ｶｽﾀｰ kcal : 87.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.92 脂質 : 1.05 炭水化物 : 17.46 食塩相当 : 0.04
4月22日(木)	御飯 ﾊﾝﾊﾞﾝの煮物 ﾗｸﾞ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト kcal : 1575.61 水分 : 609.04 蛋白質 : 60.65 脂質 : 27.03 炭水化物 : 266.03 食塩相当 : 8.86	御飯 鶏の照焼 さつま芋の甘煮 畑菜のﾋｰﾅｯﾂ和え すまし汁(水菜・長葱) ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞｯ kcal : 500.13 水分 : 211.13 蛋白質 : 18.00 脂質 : 5.07 炭水化物 : 94.86 食塩相当 : 2.61	御飯 ﾗｸﾞの幽庵焼 かぶの煮物 納豆 味噌汁(ｼﾞﾔﾞ芋・玉葱) kcal : 491.35 水分 : 188.79 蛋白質 : 24.40 脂質 : 9.86 炭水化物 : 72.78 食塩相当 : 3.47	苺ﾐﾙｸｼﾞｰ kcal : 76.70 水分 : 28.78 蛋白質 : 1.01 脂質 : 1.06 炭水化物 : 15.80 食塩相当 : 0.05
4月23日(金)	ﾛｰﾊﾝ ｼﾞﾔﾑ 目玉焼 ﾊﾝﾌﾞ ｷﾝｽｰﾌﾞ ｼﾞｵ kcal : 1594.01 水分 : 786.70 蛋白質 : 58.59 脂質 : 40.85 炭水化物 : 241.20 食塩相当 : 8.96	御飯 豚肉のｵｲｽﾀｰｰｽ炒め 茄子の炒め煮 ﾎﾞﾝﾎﾞﾝ菜のﾗｸﾞ 中華ｽｰﾌﾞ (ｶﾎﾞｺ) ﾌﾙｰﾂ・ﾐﾝ缶 kcal : 547.87 水分 : 255.97 蛋白質 : 19.43 脂質 : 16.06 炭水化物 : 76.46 食塩相当 : 2.88	御飯 炒り豆腐 ごぼうの炒り煮 ﾎﾞﾂﾗｸﾞ 味噌汁(大根・油揚げ) kcal : 507.48 水分 : 281.11 蛋白質 : 20.14 脂質 : 11.82 炭水化物 : 77.47 食塩相当 : 3.53	ﾁｮｺ蒸しケーキ kcal : 114.66 水分 : 15.37 蛋白質 : 2.46 脂質 : 4.33 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.16
4月24日(土)	御飯 角あげの煮物 ｲﾝﾎﾞﾝの和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 kcal : 1655.10 水分 : 723.05 蛋白質 : 61.72 脂質 : 38.48 炭水化物 : 255.82 食塩相当 : 7.74	御飯 ｶｲのおろしあんかけ ﾚﾝｺﾝの煮物 ﾊﾝﾌﾞ ｷﾝｽｰﾌﾞ 味噌汁(麩) ﾌﾙｰﾂ・和梨缶 kcal : 507.66 水分 : 226.12 蛋白質 : 19.39 脂質 : 8.26 炭水化物 : 85.31 食塩相当 : 2.66	御飯 豚肉と野菜の中華旨煮 ｺﾝﾆｷﾞのﾋｰﾘ辛煮 春菊のﾗｸﾞ 中華ｽｰﾌﾞ (ﾊﾝﾊﾞﾝ・ｷﾞ) kcal : 479.07 水分 : 220.11 蛋白質 : 21.05 脂質 : 12.11 炭水化物 : 68.47 食塩相当 : 2.29	まんじゅう kcal : 114.40 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.76 脂質 : 0.00 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.18

【M旬の食材】

みつば 旬は3～4月。 にんじんやパセリなどと同じセリ科の植物で、数少ない日本原産の野菜です。

βカロテンの他、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルが豊富で、ビタミンC、E、Kなどのビタミン類も含んでおります。